

平成26年

3月 献立予定表



こぐま保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1) おにぎり みそ汁 牛乳
3) <u>おにぎり献立</u> 魚卵ごはん 揚げ出し豆腐 ほうれん草おろし 大根のおろし おでし汁 ひよあられ	4) ごはん 煮魚 あらめ煮物 小松菜ソテー みそ汁	5) 子どもハン ハンバーグ、レタス ポテトサラダ ブロッコリーごま和え スーゴ	6) 焼きそば 大豆煮豆 和風サラダ すまし汁	7) ごはん 魚の竜田揚げ 切り干し大根の煮物 おがかと和え みそ汁	8) <u>公園保育</u> 抹茶おしるし 牛乳
10) ごはん 豚汁 ごま和え 中華スーゴ ホットケーキ	11) 弁当 	12) <u>保育園お祝い献立</u> 	13) クリームスーゴ フライドポテト 野菜サラダ フルーツ おにぎり	14) ごはん 魚の刺身焼き おからの炒り煮 青菜の糸豆腐サラダ みそ汁 焼きそば	15) 豚丼 みそ汁 牛乳
17) ごはん 鶏肉の照り焼き さつまいもサラダ 大根の煮物 みそ汁 アップルケーキ	18) ごはん 魚のすり身揚げ 金時豆 おひたし みそ汁 すいとん汁	19) 子どもハン 豚肉のハンバーグ焼き 野菜サラダ おろしごま和え コンスーゴ おにぎり	20) 肉おろし 厚揚げの甘辛煮 切り干しのごま和え 金平人形 梅あんずそう	21) 卒園式 	22) 振替休日
24) ごはん ひいじおからの肉団子 さつまいも煮物 ごま和え みそ汁 花おにぎり	25) ごはん 焼き魚 おぎ揚げ 菜種和え みそ汁 しらすトースト	26) ごはん 筑前煮 焼きじゃがいも はんぺん和え みそ汁 マカロニオムレツ	27) 28) 29) 31) 希望保育です。27日、28日、31日は弁当が必要で す。 おやき 27日(スタートポテト) 28日(さつまいも団子) 31日(アップルケーキ)		

*都合により献立を変更する場合もあります。おやきに牛乳がつけます。

「いただきます」「ごちそうさま」 日常の食事のあいさつとして使っている「いただきます」「ごちそうさま」の意味をご存知ですか？

「いただきます」「頂きます」
私たちは食べることで生命を維持して活動しています。同様に私たちも食べている動物、植物にも命があります。「いただきます」とは「私の命のために、動物植物の命を頂きます」という意味なのです。また、料理を作ってくれた方、調理をしてくれた方、野菜を作ってくれた方、魚を獲ってくれた方など、その食事は携わってくれた方への感謝のこころを表している言葉です。

「ごちそうさま」「御馳走様」
「馳」「走」ともに「はしる」という意味です。昔は今の様に冷蔵庫もクーラーもなくありませんから、食材を揃えるのは大変なことでした。食卓に出してまで頂くためには、奔走する様子を表わしています。この「馳走」に丁寧語の「御」をつけ、更にいろいろと大変な思いをして食事を準備してくださった方への感謝を込めて「様」がつき、「御馳走様」の言葉になりました。
外国では食事の時に宗教的なあいさつがよく知られますが、この2つの言葉は日本独特のあいさつです。食べ物への感謝と大変な思いをして食べ物を用意してくれた方への感謝の気持ち、食事への敬意の気持ちを表わすあいさつの言葉であり、日本の食文化の素朴な一面だと思います。

今の子ども達は食べ物で成長を身近に感じるのが難しくなっています。田や畑があっても、栽培や収穫の手伝いをする機会もなかなか減っています。また、食べ物を育てている人かどんな人なのかを想像することもなく、生活が成り立つ世の中になっ
ています。このおたけ世の中なので、やはりこの2つの言葉は大切な意味があると思います。

「いただきます」は「命の導き」と、「ごちそうさま」は「感謝の気持ち」を子ども達に教えるための大切な言葉です。感謝の気持ちが育たないと、人間関係が上手くいきません。食事を粗末にするという事は、命や人の思いを粗末にするということも表わしている必要があると思います。